# Horno Microondas

## MANUAL DE INSTRUCCIONES

Por favor Lea este manual cuidadosamente antes de operarlo

**MH0849H**

P/No.: MFL62600502

# Advertencias

**Precauciones que deben tomarse para evitar la posible exposición a un exceso de radiación microondas.**

No podrá utilizar su horno microondas con la puerta abierta ya que cuenta con elementos de bloqueo de seguridad en el mecanismo de la puerta. Estos elementos de seguridad interrumpen automáticamente cualquier proceso de cocción cuando se abre la puerta. En el caso de un horno microondas la apertura de la puerta durante su funcionamiento podría resultar en una exposición nociva a radiación microondas.

**Es importante no manipular los elementos de bloqueo de seguridad.**

No coloque objeto alguno entre la parte delantera del horno y la puerta ni permita la acumulación de residuos de alimentos o elementos de limpieza en las superficies de apoyo de las juntas.

No utilice su horno si éste estuviera dañado. Es particularmente importante que la puerta del horno cierre correctamente y que no haya daños a: (1) la puerta (arqueada), (2) goznes y cierres rotos o sueltos, (3) juntas de las puertas y superficie de las juntas.

Solamente el personal especializado reune las condiciones para llevar a cabo ajustes o reparaciones.

# Aviso

**Por favor asegúrese de seleccionar correctamente los tiempos de cocción ya que un tiempo excesivo podría causar el incendio de los ALIMENTOS y daños a su horno.**

Cuando se calientan líquidos, como por ejemplo sopas, salsas y bebidas en el horno microondas, puede producirse un hervor eruptivo de efecto retardado, sin que haya burbujas. Esto podría dar lugar a que el líquido caliente se salga repentinamente. Para evitar esta posibilidad, se deben tomar las siguientes medidas:

1 Evite utilizar envases de lados totalmente verticales con cuellos estrechos.

2 No sobrecaliente.

3 Remueva el líquido antes de colocar el envase en el horno y de nuevo una vez transcurrida la mitad del tiempo de calentado.

4 Después de calentarlos déjelos reposar en el horno durante un rato, vuelva a removerlos o agitarlos con cuidado (especialmente los biberones y los potitos) y compruebe su temperatura antes de consumirlos para evitar quemaduras (especialmente el contenido de los biberones y de los potitos). Tenga cuidado al manipular el recipiente.

# Aviso

**Permita siempre que los alimentos reposen después de cocinarlos con microondas y compruebe su temperatura antes de su consumo. Particularmente de biberones y tarros de alimentos infantiles.**

# Indice

## Funcionamiento del microondas

Los microondas son una forma de energía parecida a las ondas de radio y televisión y a la luz del sol. Normalmente, las microondas se dispersan hacia fuera cuando viajan por la atmósfera y desaparecen sin efecto alguno. Los hornos microondas, sin embargo, tienen un magnetrón diseñado para utilizar la energía de las microondas. El tubo magnetrón utiliza el suministro eléctrico para crear microondas.

Estas microondas entran en la zona de cocción a través de aperturas dentro del horno. En la parte inferior del horno hay una bandeja a una base giratoria. Las microondas no pueden atravesar las paredes metálicas del horno, pero pueden penetrar otros materiales como vidrio, porcelana y papel, que son los moteriales de los que se fabrican los recipientes de cocción que pueden utilizarse en microondas.

Los microondas no calientan el menaje, aunque finalmente llegará a calentarse a causa del calor generado por la comida.

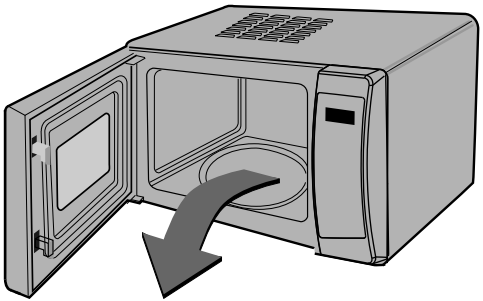
**Su horno microondas es uno de los electrodomésticos más seguros. El horno dejará de producir microondas automáticamente cuando se abra la puerta. Las microondas se convierten en calor cuando penetra la comida, sin dejar "residuos" de energía que puedan afectarle cuando consuma sus alimentos.**

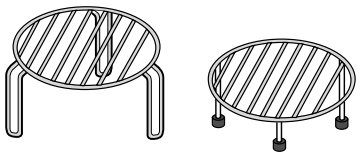

Advertencias — *2*
Indice — *3*
Desembalaje e Instalación — *4 ~ 5*
Ajuste del Reloj — *6*
A Prueba de Niños — *7*
Cocción con Micro Potencias — *8*
Niveles de Micro Potencia — *9*
Cocción en Dos Etapas — *10*
Puesta en Marcha Rápida — *11*
Cocción con la Parrilla — *12*
Cocción Combinada — *13*
Cocción Automática — *14 ~ 15*
Descongelación Automática — *16 ~ 17*
Descongelación Rápida — *18 ~ 19*
Cocinar con el Botón Más o Menos — *20*
Guía de Calentamiento o recalentamiento — *21*
Guía de Verduras Frescas — *22*
Guía de Cocina a la Parrilla — *23*
Instrucciones de seguridad importantes Lea atentamente el texto que figura a continuación y guárdelo para futuras consultas — *24*
Menaje Adecuado para Microondas — *25*
Características de los Alimentos y Cocción Microondas — *26 ~ 27*
Preguntas y Respuestas — *28*
Manual de prueba IEC Platos de prueba según EN 60705 — *29*
Información Concerniente al Cableado de la Clavija/ Detalles Técnicos — *30*

# *Desembalaje e instalación*

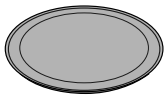
Siguiendo los pasos básicos que se facilitan en estas dos páginas podrá comprobar rápidamente si su horno funciona correctamente. Por favor, preste particular atención a los consejos sobre dónde instalar su horno. Al desembalar su horno asegúrese de sacar todos los accesorios y material de embalaje. Asegúrese de que su horno no muestre señales de haber sufrido daños durante su transporte.

**1** Desembale su horno y colóquelo sobre una superficie plana y nivelada.





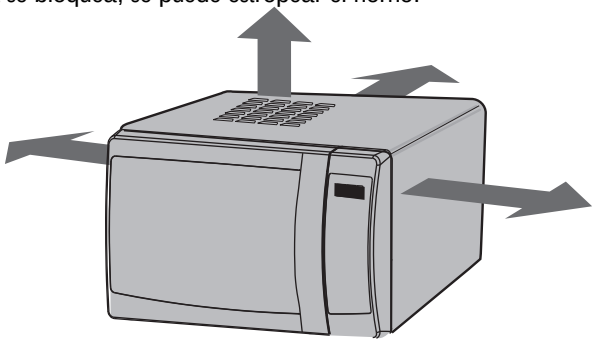
**REJILLA ALTA** **REJILLA BAJA**



**BANDEJA DE VIDRIO**

**ANILLO GIRATORIO**

**2** Coloque el horno en una superficie plana que tenga más de 85 cm de altura, pero asegúrese de que haya por lo menos 30 cm de espacio en la parte superior y 10 cm en la parte posterior para garantizar una ventilación adecuada. La parte frontal del horno debe estar a 8 cm por lo menos del borde de esta superficie para impedir que se incline.
En la parte superior o en la lateral hay una salida de escape. Si ésta se bloquea, se puede estropear el horno.



**ESTE HORNO NO DEBE UTILIZARSE EN PROCESOS DE COCCION COMERCIAL**

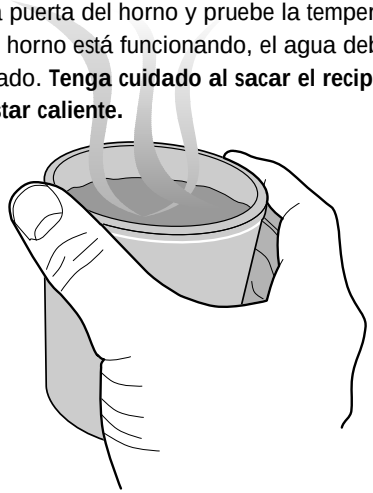
**3** Conecte su horno en un enchufe de hogar estándar. Asegúrese de que su horno sea el único aparato conectado a dicho enchufe. **Si su horno no opera correctamente, desconéctelo del enchufe eléctrico y luego conéctelo nuevamente.**

**4** Abra la puerta de su horno tirando del **ASA DE LA PUERTA**. Coloque el **CILINDRO DE DESCANSO** dentro del horno y coloque la **BANDEJA DE VIDRIO** encima.

**5** Llene un **recipiente apto para microondas** con 300 ml (un vaso grande) de agua. Colóquelo sobre la **BANDEJA DE VIDRIO** y cierre la puerta del horno. Si tiene cualquier duda sobre qué tipo de recipiente utilizar, remítase a la página 25.

**6** Presione el botón de **INICIO** para fijar 30 segundos de cocción.

**7** El **VISOR** comenzará el conteo regresivo desde 30 segundos. Cuando llegue a 0, sonará un BIP. Abra la puerta del horno y pruebe la temperatura del agua. Si su horno está funcionando, el agua debería haberse calentado. **Tenga cuidado al sacar el recipiente pues podría estar caliente.**



**SU HORNO YA ESTÁ INSTALADO**

# *Ajuste del reloj*

*Padrá ajustar el reloj a12 o a24 horas.*
*En el ejemplo a continuación le mostraré cómo ajustar la hora a las 14:35 en el caso de un reloj de 24 horas.*
*Asegúrese de haber sacado todo el material de embalaje de su horno.*

Aparecerá un '0' en la pantalla de visualización cuando enchufe su horno por primera vez o después de una interrupción del suministro eléctrico, tendrá que reajustar el reloj.

Si el reloj (o la pantalla) mastrara cualquier símbolo extraño, desenchufe el horno del suministro eléctrico, vuelva a enchufarlo y reajuste el reloj.

Durante la programación del reloj, se iluminará la tecla **INICIO / INICIO RÁPIDO** (Comenzar).Después de la programación, la tecla **INICIO / INICIO RÁPIDO** se apaga.

1

Asegúrese de haber instalado correctamente su horno, como se ha descrito anteriormente en este manual.

Presione **PARAR / BORRAR.**

2

Presione **RELOJ** una vez.

Si desea utilizar el reloj de 12 horas, presione **RELOJ** una vez más.
Si desea cambiar a otra opción después de ajustar el reloj, debe

3

Presione **10 min.** quince veces.
Presione **1 min.** tres veces.
Presione **10 seg.** cinco veces.

4

Presione **RELOJ** o **INICIO / INICIO RÁPIDO** para fijar la hora.

El reloj comienza a contar.

# *A prueba de niños*

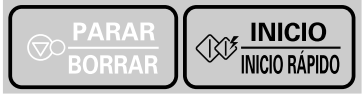
Su horno tiene un elemento de seguridad que impide su funcionamiento accidental. Una vez ajuste el bloqueo a prueba de niños no se podrá utilizar función alguna ni cocinar.

1 Presione **PARAR/BORRAR.**

---

2 Presione y mantenga presionado **PARAR/BORRAR** hasta que aparezca una "L" en el visor y hasta que suene el BIP.
**El CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS** ha sido instalado.

La hora desaparecerá del visor si usted había ajustado el reloj.




---

3 La **"L"** permanecerá expuesta en el visor para que usted sepa que ha sido instalado el **CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS.**

---

4 Para anular el **CIERRE DE SEGURIDAD PARA NIÑOS,** presione y mantenga presionado **PARAR/BORRAR** hasta que la **"L"** desaparezca. Usted escuchará un "Bip" cuando se haya eliminado.

---

# *Cocción con Micro Potencias*

*En el ejemplo a continuación le mostraré cómo cocinar alimentos al 80% de potencia durante 5 minutos y 30 segundos.*

Su horno dispone de cinco programaciones de Potencia de microondas. La potencia Alta se selecciona automáticamente pero al presionar reiteradamente la tecla FUNCTION se seleccionará un nivel de potencia diferente.

| *POTENCIA* | % | Presione MICROONDAS | POTENCIA DE SALIDA |
|---|---|---|---|
| *ALTA* | 100% | 1 vez | 800W |
| *MEDIA ALTA* | 80% | 2 veces | 640W |
| *MEDIA* | 60% | 3 veces | 480W |
| *DESCONGELACIÓN MEDIA BAJA* ** | 40% | 4 veces | 320W |
| *BAJA* | 20% | 5 veces | 160W |

**1** Asegúrese de haber instalado su horno correctamente, como se ha descrito anteriormente en este manual.

Presione **PARAR/BORRAR.**

**2** Presione **MICROONDAS** dos veces para seleccionar el 80% de la potencia. Aparecerá "**640**" en el visor.

**3** Presione **1 min.** cinco veces.
Presione **10 seg.** tres veces.

**4** Presione **INICIO/INICIO RÁPIDO.**
Una vez que la cocción ha terminado, el Bip de Finalización sonará cada 1 minuto durante 5 minutos hasta que la puerta del horno sea abierta.

# Niveles de Micro Potencia

*Su horno microondas está equipado con 5 niveles de potencia para proporcionar la máxima flexibilidad y control sobre el proceso de cocción de sus alimentos. La tabla a continuación muestra algunos ejemplos de alimentos y sus niveles recomendados de potencia de cocción para su utilización con este horno microondas.*

| *Nivel de potencia* | *Potencia* | *Uso* | *NIVEL DE POTENCIA (%)* | *POTENCIA DE SALIDA* |
|---|---|---|---|---|
| **ALTA** | 100% | * Hervir agua<br>* Cocinar carne picada<br>* Cocinar pollo troceado, pescado, verduras<br>* Cocinar recortes tiernos de carne | 100% | 800W |
| **MEDIA ALTA** | 80% | * Para calentar<br>* Asar carne y aves<br>* Cocinar champiñones y marisco<br>* Cocinar alimentos que contengan queso y huevos | 80% | 640W |
| **MEDIA** | 60% | * Pasteles y panecillos<br>* Cocinar huevos<br>* Cocinar natillas<br>* Cocinar arroz, sopa | 60% | 480W |
| **DESCONGELACIÓN MEDIA BAJA** (❄❄) | 40% | * Descongelar<br>* Derretir mantequilla y chocolate<br>* Cocinar los recortes menos tiernos de carne | 40% | 320W |
| **BAJA** | 20% | * Ablandar mantequilla y queso<br>* Ablandar helados<br>* Subir masas | 20% | 160W |

# *Cocción en*
# *Dos Etapas*

*En el siguiente ejemplo, le mostraré como cocinar algunos alimentos en dos etapas. La primera etapa cocinará su comida durante 11 minutos en ALTA potencia; la segunda etapa cocinará su comida durante 35 minutos con 320 W.*

Durante la cocción en dos etapas, la puerta del horno puede ser abierta para verificar la cocción de la comida. Cierre la puerta del horno y presione **INICIO/ INICIO RÁPIDO** y la etapa de cocción continuará.

Al final de la etapa 1, sonará un BIP y comenzará la etapa 2.

Si desea borrar el programa, presione **PARAR/BORRAR** dos veces.

**1** Presione **PARAR/BORRAR.**

**2** Para ajustar la microondas y el tiempo de cocción para **la Etapa 1:**

Presione **MICROONDAS** una vez para seleccionar la microondas ALTA.

Presione **10 min.** una vez.
Presione **1 min.** una vez.

**3** Para ajustar la microondas y el tiempo de cocción para **la Etapa 2:**

Presione **MICROONDAS** cuatro veces para seleccionar 320 W.

Presione **10 min.** tres veces.
Presione **1 min.** cinco veces.

**4** Presione **INICIO/INICIO RÁPIDO.**

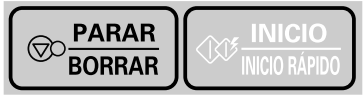
# *Puesta en marcha rápida*

*En el ejemplo a continuación le mostraré cómo ajustar 2 minutos de cocción a alta potencia.*

La función de **PUESTA EN MARCHA RAPIDA** le permite ajustar intervalos de 30 segundos de cocción a **ALTA POTENCIA** con un toque del botón **"INICIO / INICIO RÁPIDO".**

1 Presione **PARAR / BORRAR.**

2 Presione **INICIO / INICIO RÁPIDO.** cuatro veces para seleccionar 2 minutos a potencia ALTA. Su horno se encenderá antes de que usted haya terminado de presionar el botón por cuarta vez.

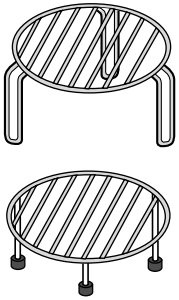



3 Durante la cocción con **INICIO / INICIO RÁPIDO** usted puede prolongar el tiempo de cocción hasta 10 minutos , presionando repetidamente el botón **INICIO / INICIO RÁPIDO.**

# Cocción con la Parrilla

*En el ejemplo a continuación le mostraré cómo utilizar la parrilla para cocinar alimentos durante 12 minutos y 30 segundos.*

Esta característica le permitirá dorar y cocinar rápidamente los alimentos hasta que estén crujientes.



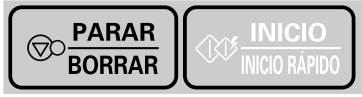
1 Presione **PARAR/BORRAR.**

2 Presione **GRILL.**
Aparecerá "**GrIL**" en el visor.

3 Fije el tiempo de cocción.

Presione **10 min.** una vez.
Presione **1 min.** dos veces.
Presione **10 seg.** tres veces.

4 Presione **INICO/INICO RÁPIDO.**



# Cocción Combinada

*En el siguiente ejemplo le mostraré cómo programar su horno con una potencia de microondas del 40% y en modo combi para un tiempo de preparación de 25 minutos.*

Su horno dispone de una función de cocción combinada que le permite cocinar los alimentos con **bobina de calentamiento** e **microondas** a la vez. Gracias a esta función, al horno le suele llevar menos tiempo cocinar su comida.

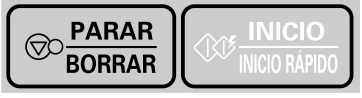
Se pueden programar tres niveles de potencia micro (20%, 40%, 60%) en el modo combinado.

1 Presione **PARAR / BORRAR.**

2 Presione **COMBI.** tres veces.
"Co-3" aparece en el visor.

3 Fije el tiempo de cocción.
Presione **10 min.** dos veces.
Presione **1 min.** cinco veces.

4 Presione **INICIO / INICIO RÁPIDO.**
Cuando esté cocinando puede usar las teclas **Tiempo / Peso** para aumentar / dis-minuir el tiempo de cocción.




***¡Tenga cuidado al retirar la comida pues el recipiente estará caliente!***

| CATEGORIA | MICRO POTENCIA (%) | PARRILLA POTENCIA (%) |
|---|---|---|
| Co-1 | 20 | 80 |
| Co-2 | 40 | 60 |
| Co-3 | 60 | 40 |

*En el ejemplo a continuación le mostraré cómo cocinar una verduras frescas.*

# *Cocción Automática*

El AUTO COCCIÓN le permite cocinar fácilmente casi toda su comida preferida seleccionando el tipo de alimento y señalando el peso del mismo

1 Presione **PARAR/BORRAR.**

2 Presione **AUTO COCCIÓN** dos veces para seleccionar el VEGETALES FRESCOS.

"Ac-2" aparece en la pantalla.

3 Seleccione el peso deseado de papas.
Presione el botón **"+"** cuatro veces para seleccionar 0,5 kg.

4 Presione **INICIO/INICIO RÁPIDO**.

| CATEGORÍA DE ALIMENTOS | LÍMITE DE PESO | UTENSILIOS | TEMP. DE LOS ALIMENTOS | INSTRUCCIONES |
|---|---|---|---|---|
| **1. PAPAS** | 0,2 – 1,0 kg | _ | Ambiente | Lave y seque las papas. Pinche las papas varias veces con un tenedor. Coloque las papas sobre el tornamesa de vidrio. Ajuste el peso y presione "Inicio" ("Start"). Después de cocinar, saque las papas del horno. Deje reposar cubiertas con papel de aluminio durante 5 minutos. |
| **2. VEGETALES FRESCOS** | 0,2 – 0,8 kg | Recipiente apto para microondas | Ambiente | Coloque las verduras en un recipiente apto para microondas. Agregue agua.<br>Cubra con film plástico. Después de cocinar, revuelva y deje reposar durante 2 minutos.<br>Agregue la cantidad de agua de acuerdo con la cantidad de verduras:<br>** 0,2 kg – 0,4 kg : 2 Cucharadas<br>** 0,5 kg – 0,8 kg : 4 Cucharadas |
| **3. VEGETALES CONGELADOS** | 0,2 – 0,8 kg | Plato apto para microondas | Congelados | Coloque las verduras en un recipiente apto para microondas. Agregue agua.<br>Cubra con film plástico. Después de cocinar, revuelva y deje reposar durante 2 minutos.<br>Agregue la cantidad de agua de acuerdo con la cantidad de verduras:<br>** 0,2 kg – 0,4 kg : 2 Cucharadas<br>** 0,5 kg – 0,8 kg : 4 Cucharadas |
| **4. PIZZA CONGELADA** | 0,2 – 0,4 kg | Recipiente apto para microondas | Refrigerada | Esta función se utiliza para recalentar pizza fría que quedó del día anterior.<br>Después de calentar, deje reposar durante 1-2 minutos. |
| **5. PAPAS FRITAS** | 0,2 - 0,4 kg | Recipiente apto para microondas | Ambiente | Utilice cabritas para hornos microondas.<br>Quite el envoltorio plástico. Coloque la bolsa sin doblar sobre la bandeja de vidrio.<br>(Siga las instrucciones del paquete).<br>Después de que hayan terminado de explotar, saque la bolsa del horno.<br>**PRECAUCIÓN: ¡El producto está CALIENTE! Abra la bolsa con cuidado, tirando de las esquinas diagonalmente.** |
| **6. POLLO TROZADO** | 0,2 -0,8 kg | Plato plano apto para microondas | Refrigerado | Lave y seque la piel del pollo.Con una brocha unte los muslos del pollo con margarina o mantequilla derretida.Coloque las piezas de pollo en la parrilla alta sobre la bandeja de vidrio.<br>Cuando suene el beep,voltee el pollo y presione Inicio para continuar la cocción.<br>Después de la cocción,deje reposar cubierto con papel de aluminio por 2-5 minutos. |

*La temperatura y densidad de los alimentos varía, por lo que le recomendamos comprobar los alimentos antes de comenzar a cocinar. Preste mucha atención a trozos de carne y aves grandes. Algunos alimentos no deben descongelarse completamente antes de cocinarlos. El programa PAN sirve para descongelar piezas pequeñas de pan como bollos o una barra pequeña. Estos alimentos necesitan tiempo de reposo para permitir que se descon gelen por dentro. En el ejemplo a continuación le mostraré cómo descongelar un pollo de 1,4 kg.*

# Descongelación Automática

Su horno tiene tres posiciones de descongelado con microandas:- **CARNES, AVES, PESCADOS** y **PAN**; cada categaría de descongelado utiliza ajustes diferentes de potencia. La pulsación repetida del botón **AUTO DESCONGELADO** seleccionará ajustes differentes.

| Categoría | Presione **DESCONGELADO** |
|---|---|
| ***Carnes*** | 1 vez |
| ***Aves*** | 2 veces |
| ***Pescados*** | 3 veces |
| ***Pan*** | 4 veces |

1 Presione **PARAR/BORRAR.**
Pese los alimentos que vaya a descongelar. Asegúrese de quitarles todas las ataduras o envolturas metálicas; coloque los alimentos en su horno y cierre la puerta.

2 Presione **AUTO DESCONGELADO** dos veces para seleccionar el programa de descongelado de **AVES.**

"dEF2" aparece en la pantalla.

3 Ingrese el peso de los alimentos congelados que desea descongelar.

Presione el botón **"+"** catorce veces para ingresar 1,4 kg.

4 Presione **INICIO/INICIO RÁPIDO**.

Durante el proceso de descongelado su horno emitirá una señal acústica, para indicarle que debe abrir la puerta del horno, darle la vuelta a los alimentos y separarlos para asegurar que se descongelan por igual. Retire las porciones que se hayan descongelado ya o protégalas para ayudar a retrasar el proceso. Una vez realizada esta comprobación, vuelva a cerrar la puerta del horno y pulse "**INICIO/INICIO RÁPIDO**" para continuar descongelando.
**Su horno no parará el proceso de descongelado (aunque suene la señal acústica) a menos que se abra la puerta.**

## *Guía de descongelación automática*

* Los alimentos a descongelar deben estar en un recipiente preparado para microondas y colocarse sin tapar en el plato giratorio.
* Si es necesario, hay que proteger pequeñas zonas de carne o pollo con papel de aluminio. Esto impedirá que se cuezan durante la descongelación. Hay que asegurarse de que el papel de aluminio no toca las paredes del horno.
* Separe los alimentos como carne picada, chuletas, salchichas y bacon lo antes posible.
* Cuando oiga un pitido debe retirar los alimentos del horno microondas, darles la vuelta y volverlos a meter. Pulse start para continuar.

Al final del programa, retire los alimentos del horno microondas, cúbralos con una hoja de papel de aluminio y déjelos reposar hasta que se descongelen completamente.

Para descongelar completamente trozos de carne o pollos enteros, éstos deben quedar reposando durante un mínimo de 1 hora antes de su preparación.

| *CATEGORÍA* | *LÍMITE DE PESO* | *UTENSILIO* | *ALIMENTO* |
|---|---|---|---|
| **Carnes**<br>**Aves**<br>**Pescados** | 0,1 ~ 4,0 kg | Accesorios para microondas (plato plano) | **Carnes**<br>Ternera troceada, filetes, dados para estofado, solomillo, asado en cazuela, asado de cuartos traseros, hamburguesas de ternera, chuletas de cerdo, chuletas de cordero, carne mechada, salchichas, costillas (2 cm)<br>Dar la vuelta a los alimentos cuando se oiga el pitido.<br>Después de la descongelación, dejar reposar durante 5-15 minutos.<br><br>**Aves**<br>Pollo entero, muslos, pechugas, pechugas de pavo (menos de 2,0 kg)<br>Dar la vuelta a los alimentos cuando se oiga el pitido.<br>Después de la descongelación, dejar reposar durante 20-30 minutos.<br><br>**Pescados**<br>Filetes, rodajas, pescado entero, mariscos<br>Dar la vuelta a los alimentos cuando se oiga el pitido.<br>Después de la descongelación, dejar reposar durante 10-20 minutos. |
| **Pan** | 0,1 ~ 0,5 kg | Servilleta de papel o plato plano | Pan a rebanadas, bollos, baguette, etc. |

# Descongelación rápida

*Use esta función para descongelar rápidamente sólo 0,5 kg de carne picada, pollo troceado o filetes de pescado. Requerirá un tiempo de reposo para la descongelación del centro de los alimentos. En el ejemplo siguiente, se muestra cómo descongelar medio kilo de carne de ave congelada.*

Su horno tiene tres posiciones para descongelar: **CARNE.**

1 Presione **PARAR / BORRAR.**
Pese los alimentos que va a descongelar. Quite todos los envoltorios o materiales metálicos; coloque los alimentos en el horno y cierre la puerta.

2 Presione **DESCONGELADO RÁPIDO** una vez para seleccionar el programa de descongelación de **CARNE.**

3 Durante la descongelación el horno emitirá un pitido. Entonces, abra la puerta, de la vuelta a los alimentos y sepárelos para asegurarse de que se descongelan correctamente. Saque las partes que se hayan descongelado o protéjalas para que se descongelen más lentamente. Cierre la puerta del horno y pulse **INICIO** para continuar la descongelación.

**El horno no dejará de descongelar (incluso cuando haya emitido el pitido) a menos que se abra la puerta.**

## *GUÍA DE DESCONGELACIÓN RÁPIDA*

Use esta función para descongelar carne picada rápidamente.

Retire completamente el envoltorio de la carne. Coloque la carne picada en un plato para microondas. Cuando escuche un pitido retire la carne picada del horno microondas, déle la vuelta y colóquela de nuevo en el horno. Pulse start para continuar. Al final del programa, retire la carne picada del horno microondas, cúbrala con una hoja de papel de aluminio y déjela reposar durante 5-15 minutos o hasta que esté completamente descongelada.

| *CATEGORÍA* | *PESO* | *UTENSILIO* | *INSTRUCCIONES* |
|---|---|---|---|
| **CARNE PICADA** | 0,5 kg | Accesorios para microondas | Carne picada.<br>Darle la vuelta al oír el pitido.<br>Después de la descongelación, dejar reposar durante 5-15 minutos. |

*En el siguiente ejemplo, le mostraré cómo cambiar la preselección del programa de "Cocción Automática" a un tiempo de cocción más largo o más corto.*

# *Cocinar con el* Botón Más o Menos

Si usted encuentra que su comida queda recocida o que le falta cocción al utilizar el programa **Menú al Toque** puede aumentar o disminuir el tiempo de cocción presionando el botón **Tiempo/Peso**.

Al utilizar la cocción manual, usted puede prolongar el tiempo de cocción en cualquier momento usando el botón **Tiempo/Peso.**
No es necesario detener el proceso de cocción.

1 Presione **PARAR/BORRAR.**

2 Presione **AUTO COCCIÓN** dos veces para seleccionar el VEGETALES FRESCOS.

Presione **INICIO/INICIO RÁPIDO.**

3 Presione **"+".**
El tiempo de cocción aumentará 10 segundos cada vez que presione la tecla.
Presione **"-".**
El tiempo de cocción disminuirá 10 segundos cada vez que presione la tecla.

*Para calentar o recalentar satisfactoriamente en el microondas, es importante seguir varias directrices generales. Determine la cantidad de comida para establecer el tiempo necesario de recalentamiento. Distribuya la comida de forma circular para tener óptimos resultados. La comida a temperatura ambiente se calentará más rápidamente que la comida refrigerada. Las comidas envasadas se deben sacar del envase y colocar en un recipiente apto para el microondas. La comida se calentará de forma más uniforme si se cubre con una tapa válida para el microondas o con una envoltura de plástico dejando que transpire. Quite la tapa con cuidado para evitar quemaduras por acción del vapor. Utilice el cuadro siguiente como guía para recalentar comida cocinada.*

# Guía de Calentamiento o recalentamiento

| Artículo | Tiempo de cocción (a ALTA potencia) | Instrucciones especiales |
|---|---|---|
| Carne en rodajas<br>3 rodajas<br>(grosor 0,5 cm) | 1~2 minutos | Ponga la carne cortada en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire.<br>• Nota: La salsa ayuda a mantener la carne jugosa. |
| Tajadas de pollo<br>1 pechuga<br>1 pata y muslo | 2~3 minutos<br>3~3 1/2 minutos | Ponga las tajadas de pollo en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire. |
| Filete de pescado<br>(170-230g) | 1~2 minutos | Ponga el pescado en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire. |
| Lasaña<br>1 ración (300g) | 4~6 minutos | Ponga la lasaña en plato de microondas. Cubra con envoltura de plástico y deje que transpire. |
| Cacerola<br>1 taza<br>4 tazas | 1 1/2~3 minutos<br>4 1/2~7minutos | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |
| Cacerola<br>Nata o queso<br>1 taza<br>4 tazas | 1~2 1/2 minutos<br>3 1/2~6 minutos | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |
| Sloppy Joe o carne de vaca a la parrilla<br>1 sandwich<br>(1/2 taza de relleno de carne) sin bollo | 1~2 1/2 minutos | Recaliente el relleno y el bollo por separado. Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez. Caliente el bollo según se indica en el cuadro más adelante. |

| Artículo | Tiempo de cocción (a ALTA potencia) | Instrucciones especiales |
|---|---|---|
| Patatas en puré,<br>350 g | 4 1/2 - 5 minutos<br>(a potencia media-alta) | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |
| Judías blancas cocidas<br>1 taza | 1 1/2~3 minutos | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |
| Raviolis o pasta en salsa<br>1 taza<br>4 tazas | 2 1/2~4 minutos<br>7 1/2~11 minutos | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |
| Arroz<br>1 taza<br>4 tazas | 1~1 1/2 minutos<br>3 1/2~5 minutos | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |
| Panecillo o bollo<br>1 panecillo | 15~30 segundos | Envuélvalo en papel de cocina y póngalo en una bandeja de cristal |
| Verduras<br>1 taza<br>4 tazas | 1 1/2~2 1/2 minutos<br>3 1/2~5 1/2 minutos | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |
| Sopa<br>1 ración (8 onzas) | 1 1/2~2 minutos | Cocine la comida tapada en marmita de microondas. Remueva una vez a mitad de cocción. |

# *Guía de Verduras Frescas*

| *VERDURA* | *CANTIDAD* | *Tiempo de cocción (ALTA potencia)* | *INSTRUCCIONES* | *TIEMPO DE REPOSO* |
|---|---|---|---|---|
| Alcachofas (230g unidad) | 2 tam. medio<br>4 tam. medio | 4 1/2 ~ 7<br>10 ~ 12 | Recórtelas. Añada 2 cucharaditas de agua y 2 de jugo. Cúbralas. | 2~3 minutos |
| Espárragos frescos, puntas | 450g | 2 1/2 ~ 6 | Añada 1 taza de agua. Cúbralos. | 2~3 minutos |
| Judías verdes | 450g | 7 ~ 11 | Añada 1/2 taza de agua en una cacerola de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Remolachas, frescas | 450g | 11 ~ 16 | Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Brécoles, frescos, puntas | 450g | 5 ~ 8 | Ponga los brécoles en un recipiente de cocer. Añada 1/2 taza de agua. | 2~3 minutos |
| Coles, frescas, troceadas | 450g | 5 1/2~7 1/2 | Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Zanahorias, frescas, en rodajas | 200g | 2 ~ 3 | Añada 1/4 de taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Coliflor, fresca, entera | 450g | 5 ~ 7 | Deshójela. Añada 1/4 de taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Flósculos, frescos, Apio, fresco, troceado | 2 tazas<br>4 tazas | 11 ~ 16 | Corte en rodajas. Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |

| *VERDURA* | *CANTIDAD* | *Tiempo de cocción (ALTA potencia)* | *INSTRUCCIONES* | *TIEMPO DE REPOSO* |
|---|---|---|---|---|
| Maíz, fresco | 2 espigas | 4 ~ 8 | Descascaríllelo. Añada 2 cucharadas de agua en un recipiente de cocer. Tápelo. | 2~3 minutos |
| Champiñones, frescos, troceados | 230g | 1 1/2 ~ 2 1/2 | Ponga los champiñones en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Chirivías, frescas, cortadas | 450g | 4 ~ 7 | Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Guisantes, frescos | 4 tazas | 6 ~ 9 | Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Batatas, cocción entera (170~230g unidad) | 2 t. medio<br>4 t. medio | 4 ~ 9<br>6~ 12 | Pinche varias veces las batatas con un tenedor y envuélvalas en 2 papeles de cocina. Dé la vuelta a las batatas a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Batatas, cocción entera (170~230g unidad) | 2 batatas<br>4 batatas | 5 1/2 ~ 7 1/2<br>9 1/2 ~ 14 | Pinche varias veces las batatas con un tenedor y envuélvalas en 2 papeles de cocina. Dé la vuelta a las batatas a mitad de cocción. | 2~3 minutos |
| Espinacas, frescas, hojas | 450g | 4 1/2 ~ 7 1/2 | Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 2 litros. | 2~3 minutos |
| Calabacín, fresco, en rodajas | 450g | 4 1/2 ~ 7 1/2 | Añada 1/2 taza de agua en una cacerola tapada de 1,5 litros. Remueva a mitad de cocción | 2~3 minutos |
| Calabacín, fresco, entero | 450g | 6 ~ 9 | Pinche el calabacín. Envuélvalo en 2 papeles de cocina. Déle la vuelta y remueva a mitad de cocción. | 2~3 minutos |

# *Guía de Cocina a la Parrilla*

***Instrucciones para asar la carne a la parrilla***

- Recorte el exceso de grasa de la carne. Corte la grasa, asegurándose de no cortar el magro. (Esto evitará que se retuerza.)
- Distribuya la carne en el soporte de la parrilla. Unte con mantequilla derretida o con aceite.
- Dé la vuelta a la carne a mitad del asado.

| *Artículo* | *Peso* | *Tiempo aprox. de cocción (en minutos)* | *Sugerencias* |
|---|---|---|---|
| Hamburguesas de carne de vaca | 50g x 2<br>100g x 2 | 13-16<br>19-23 | Unte con aceite o mantequilla derretida. Los artículos de menos grosor se deben colocar en el soporte de la parrilla. Los artículos más gruesos se pueden colocar en una grasera. Dé la vuelta a la comida a mitad de cocción. |
| Bistecs (2,5cm (1") de grosor)<br>Poco hecho<br>En su punto<br>Muy hecho | <br>230g x 2<br>230g x 2<br>230g x 2 | <br>18-20<br>22-24<br>26-28 | |
| Chuletas de cerdo (2,5cm (1") de grosor) | 230g x 2 | 27-32 | |
| Chuletas de cordero (2,5cm (1") de grosor) | 230g x 2 | 25-32 | |
| Salchichas (2,5cm (1") de grosor) | 230g | 13-16 | Dé la vuelta a las salchichas frecuentemente. |

**Instrucciones para cocer pescado y marisco en la parrilla**

Ponga el pescado y el marisco en el soporte de la parrilla. El pescado entero se debe rajar superficialmente en diagonal por los dos lados antes de cocinarlo. Unte el pescado o el marisco con mantequilla derretida, margarina o aceite antes, y durante, la cocción. Esto ayudará a evitar que se seque el pescado. Cueza durante el tiempo recomendado en el cuadro. Se debe dar la vuelta con cuidado al pescado entero y a los filetes de pescado a mitad de cocción. Si lo desea, puede dar la vuelta también a los filetes gruesos a mitad de cocción.

| *Artículo* | *Peso* | *Tiempo aprox. de cocción (en minutos)* | *Sugerencias* |
|---|---|---|---|
| Filetes de pescado<br>1 cm (1/2") de grosor<br>1,5 cm (1/2") de grosor | <br>230g<br>230g | <br>17-21<br>20-24 | Aplique mantequilla derretida y dé la vuelta a mitad de cocción. |
| Filetes de pescado 2,5 cm (1") de grosor | 230g | 24-28 | |
| Pescado entero | 225-350g unidad<br>450g | 16-20<br>24-28 | Deje algo más de tiempo para el pescado grueso y grasiento. |
| Vieiras<br>Gambas sin cocer | 450g<br>450g | 16-20<br>16-20 | Unte abundantemente durante la cocción. |

# *Instrucciones de seguridad importantes*

Lea atentamente el texto que figura a continuación y guárdelo para futuras consultas

***AVISO***

*Por favor asegúrese de ajustar los tiempos de cocción correctamente, ya que una cocción excesiva podría ocasionar un INCENDIO y causar daños al horno.*

1 No intente manipular, reparar o ajustar la puerta, el panel de control, interruptores de enclavamiento y de seguridad o cualquier otra pieza del horno. Es peligroso llevar a cabo reparaciones que impliquen retirar cualquier cubierta que impida la exposición a la energía del microondas. Las reparaciones sólo deben ser realizadas por un técnico de cualificado.

2 No ponga el horno en marcha cuando se encuentre vacío. Conviene dejar un vaso de agua dentro del horno cuando no lo esté utilizando. El agua absorbería todas las microondas, si el horno llegara a ponerse en marcha accidentalmente.

3 No segue prendas de ropa en el horno microondas, ya que podrían carbonizarse o quemarse si se calientan durante demasiado tiempo.

4 No cocine alimentos envueltos en toallas de papel, a menos que su libro de cocina contenga instrucciones al respecto, para los alimentos que esté cocinando.

5 No utilice papel de periódico en lugar de toallas de papel para cocinar.

6 No utilice recipientes de madera. Podrían calentarse y carbonizarse. No utilice recipientes de cerámica que tengan láminas metálicas (p. ej. de oro o plata). Quite siempre las tapas metálicas. Los objetos de metal dentro del horno padrían causar un arco eléctrico, lo que puede dañar el horno seriamente.

7 No ponga en marcha nunca el horno con un trapo de cocina, servilleta o cualquier otro tipo de obstrucción entre la puetra y los bordes delanteros del horno, lo que padría causar fugas de microondas.

8 No ustilice productos de papel reciclado ya que podrían contener impurezas que podrían causar chispas y/o incendios cuando se utilicen para cocinar.

9 No enjuague la bandeja giratoria sumergiéndola en agua justo después de cocinar. Esto podría causar daños o roturas.

10 Pequeñas cantidades de alimentos requieren tiempos más cortos de cocción o calentamiento. Estos alimentos podrían sobrecalentarse y quemarse si se cocinan durante períodos de tiempo normales.

11 Asegúrese de que haya un mínimo de 8 cm desde donde termina el horno hasta el filo de la superficie sobre la que se coloca, a fin de evitar su vuelque.

12 Pinche la piel de las patatas, así como de cualquier otra fruta o verdura, antes de cocinarlas.

13 No cocine huevos en su cáscara. La presión se acumularía dentro del huevo, lo que lo haría explotar.

14 No intente realizar frituras de inmersión en aceite dentro del horno.

15 Quite las envolutras de plástico de los alimentes antes de cocinarlos o descongelarlos. Tome nota de que en algunos casos es necesario cubrir los alimentos con un plástico para su calentamiento o cocción, según se indica en libros de cocina para microondas.

16 Si la puerta del horno o cierres de la puerta están deteriorados, el horno no se debe poner en funcionamiento hasta que haya sido reparado por un técnico cualificado.

17 Si advierte la existencia de humo, desconecte el horno de la toma de corriente y mantenga la puerta del horno cerrada para sofocar las llamas.

18 Cuando la comida se calienta o se cocina en recipientes desechables de plástico, papel u otros materiales combustibles, vigile el horno frecuentemente dada la posibilidad de ignición.

19 Sólo permita que los niños utilicen el horno cuando se les hayan dado instrucciones adecuadas para que puedan utilizarlo de forma segura y comprendan los peligros que acarrea un uso inadecuado.

20 Los líquidos u otros alimentos no deben calentarse en recipientes herméticos ya que pueden explotar.

21 No utilice recipientes cerrados herméticamente. Los líquidos u otros alimentos no deben calentarse en recipientes herméticos, pues tienen riesgo de explotar.

# *Menaje adecuado para Microondas*

**No utlice nunca utensilios de metal o con bordes metálicos en su horno microondas**

Las microondas no pueden penetrar el metal. Por esta razón rebotan de cualquier objeto metálico colocado dentro del horno y producen un arco eléctrico, un alarmante fenómeno parecido a un rayo.

Casi todos los utensilios no metálicos y resistentes al calor pueden utilizarse con total seguridad en su horno microondas. Sin embargo, algunos podrían contener materiales que los hagan inadecuados para su utilización como menaje de microondas. Si tuviera duda alguna sobre algún utensilio específico, existe una forma sencilla de averiguar si puede utilizarse en su horno microondas.

Coloque el utensiolio al lado de un recipiente de vidrio lleno de agua dentro del horno microondas. Active el horno a potencia ALTA durante 1 minuto. El utensilio podrá utilizarse en el horno microondas si el agua se calienta mientras que el utensilio permanece a la misma temperatura. Sin embargo, si el agua no aumenta de temperatura pero el utensilio se calienta, esto indicaría que el utensilio está absorbiendo las microondas, por lo que no deberá utilizarse en el horno microondas. Probablemente cuenta en este momento en su cocina con muchos utensilios que puede utilizar en su horno microondas. Lea la lista a continuación.

**Platos**

Muchos tipos de vajillas son adecuadas para su utilización en hornos microondas. Consulte un folleto del fabricante o realice la prueba de microondas si tuviera duda alguna.

**Elementos de vidrio**

El vidrio resistente al calor puede utilizarse en hornos microondas. Esta clasificación incluiría todas las marcas de menaje de vidrio templado para hornos. No utilice, sin embargo, objetos delicados de vidrio como vasos o copas, ya que podrían romperse cuando se calienta su contenido.

**Recipientes de plástico**

Estos pueden utilizarse para el calentado rápido de alimentos. No deben, sin embargo, utilizarse para alimentos que requieran permanecer un período considerable de tiempo dentro del horno, ya que los alimentos calientes finalmente deformarán o derretirán los recipientes de plástico.

**Papel**

Los platos y recipientes de papel son convenientes y pueden utilizarse con seguridad en su horno microondas, siempre que el tiempo de cocción sea corto y los alimentos a cocinar contengan poca grasa y humedad. Las toallas de papel son también muy útiles para envolver alimentos y para cubrir bandejas de horno en las que se cocinen alimentos grasientos como el bacon. Evite utilizar papel coloreado, ya que podría despintar. Algunos productos de papel reciclado podrían contener impurezas que pueden causar arcos eléctricos o fuegos cuando se utilizan dentro del horno microondas.

**Bolsas de plástico para cocinar**

Estas pueden utilizarse en el horno microondas siempre que hayan sido fabricadas especialmente para cocinar. Sin embargo, asegúrese de hacer un orificio en la bolsa que permita el escape del vapor. No utilice nunca bolsas normales de plástico para cocinar en su horno microondas, ya que podrían derretirse y romperse.

**Menaje de plastico para microondas**

Hay una amplia variedad de formas y tamaños de menaje para microondas disponible. Podrá, sin embargo, utilizar recipientes que ya tenga en lugar de invertir en nuevo equipamiento para la cocina.

**Barro, piedra y cerámica**

Por lo general, los recipientes hechos de estos materiales pueden utilizarse en su horno microondas, aunque debería probarlos para asegurarse.

**PRECAUCION**

**Algunos recipientes con altos índices de contenido de plomo o hierro no son adecuados para su uso como utensilios de cocina.**

**Se deben comprobar los utensilios para asegurarse de que son adecuados para el uso en el microondas**

# *Características de los alimentos y Cocción Microondas*

**Manténgase atento**

Las recetas de este libro su han formulado con mucho cuidado, pero el éxito de su preparación dependerá siempre de la atención que preste a los alimentos mientras se cocinan. Vigile siempre los alimentos durante su cocción. Su horno microondas cuenta con una luz que se enciende automáticamente cuando el horno está en funcionamiento, lo que le permitirá ver su interior y comprobar el progreso de su comida. Las instrucciones de elevar, remover, etc., que aparecen en las recetas deben considerarse los pasos mínimos recomendados. Si notara que los alimentos parecen cocinarse de forma desigual, sencillamente tome las medidas que crea necesarias para corregir el problema.

**Factores que afectan a los tiempos de cocción en microondas**

Hay muchos factores que afectan a los tiempos de cocción. La temperatura inicias de los ingredientes utilizados en una receta causan una gran diferencia en los tiempos de cocción. Por ejemplo, se tardará bastante más en hornear un pastel hecho con mantequilla, leche y huevos muy fríos de lo que tardaría en hacer uno con ingredientes a temperatura ambiente. En las recetas de este libro se proporciona un rango de tiempos de cocción. Encontrará que si utiliza el extremo inferior de este rango sus alimentos estarán poco hechos y en algunas ocasiones podría desear cocinar por encima del tiempo máximo facilitado, según sus preferencias personales. La fisolofía utilizada para la preparación de este libro es que es mejor ser conservador a la hora de dar tiempos de cocción. Los alimentos cocinados en exceso no tienen arreglo. Algunas de las recetas, especialmente las de panes, pasteles y natillas recomiendan sacar los alimentos del horno cuando aún les falta un poco para su cocción. Esto no es un error. Mientras reposan, normalmente cubiertos, estos alimentos continúan cocinándose fuera del horno a medida que el calor atrapado dentro de las porciones extemas de los alimentos viajan gradualmente hacia el interior. Si los alimentos se dejaran en el horno hasta estar totalmente cocinados, las superficies extemas se cocinarían en exceso y podrían incluso quemarse. Irá ganando experience en la estimación de los tiempos de cocción y de reposo de los diferentes alimentos.

**Densidad de los alimentos**

Los alimentos ligeros y porosos como pasteles y panes se cocinan con mayor rapidez que los alimentos pesados densos como asados y guisos. Tenga cuidado cuando cocine alimentos porosos para asegurarse que sus bordes extemos no se resecan.

**Altura de los alimentos**

Lo parte superior de alimentos de una cierta altura, especialmente asados, se cocinarán antes que la parte inferior. Por esta razón, convendría darle la vuelta a los alimentos altos durante su cocción, en algunas ocasiones varias veces.

**Humedad de los alimentos**

Debido a que el calor generado por las microondas tiende a evaporar la humedad, debería humedecer con agua antes de su cocción o cocinar cubiertos, para que retengan la humedad, los alimentos relativamente secos como asados y algunas verduras.

**Huesos y grasas en los alimentos**

Los huesos conducen el calor y la grasa se cocina más deprisa que la came. Tenga cuidado cuando cocine came con huesos o grasa para asegurarse de que no se cocinan desigualmente o en exceso.

**Cantidad de alimentos**

El número de microondas de su horno permanece constante independientemente de la cantidad de alimentos que se esté cocinando. Por esta razón, mientras más alimentos coloque en el horno, mayor será el tiempo de cocción. Recuerde reducir los tiempos de cocción en al menos un tercio cuando cocine sólo la mitad de los alimentos en una receta.

**Forma de los alimentos**

Las microondas penetran unos 2 cm dentro de los alimentos, de forma que el interior de los alimentos gruesos se cocinan a medida que el calor que se genera en el exterior viaja hacia dentro. Las microondas cocinan sólo la parte extema de los alimentos; el resto se cocina por el efecto de conducción térmica. La peor forma que puede tener un alimento que va a cocinarse en un microondas en un cuadrado grueso. Las esquinas se quemarán mucho antes de que el centro siquiera empiece a calentarse. Los alimentos delgados y en forma de anillo se cocinan muy bien en el microondas.

**Cobertura**

Una tapa atrapa el calor y el vapor, lo que hace que los alimentos se cocinen con mayor rapidez. Utilice una tapa o plástico para microondas con una esquina vuelta para evitar que se rasgue.

**Dorado**

Las cames y aves que se cocinen durante quince minutos o más se dorarán ligeramente en su propia grasa. Puede untar los alimentos cocinados durante períodos más cortos con alguna salsa para dorar como salsa worcestershire, de soja o de barbacoa para darle un color atractivo. El sabor original de la receta no se altera si se añaden cantidades de salsa relativamente pequeñas.

**Cobertura con papel a prueba de grasa**

La cobertura con papel a prueba de grasa es muy efectiva para impedir salpicaduras y ayuda a los alimentos a retener algo de calor. Pero también permite que los alimentos se sequen ligeramente ya que cubre de forma menos ajustada que una tapa o película de plástico.

**Organización y espaciado**

Los alimentos individuales como las patatas asadas y los pasteles y entremeses pequeños se calentarán más uniformemente si se colocan en el horno con una separación uniforme, preferiblemente formando un círcuilo, No coloque los alimentos unos encima de otros.

# Características de los alimentos y Cocción Microondas

**Remover**

Remover es una de las técnicas más importantes de la cocción con microondas. En la cocina convencional los alimentos se remueven para mezclarlos. Los alimentos cocinados en microondas, sin embargo, se remueven para distribuir el calor. Remueva siempre desde fuera hacia el centro, ya que el exterior de los alimentos se calientan antes.

**Dar la vuelta**

También es conveniente darle la vuelta a los alimentos de gran tamaño y altos como asados o pollos enteros, a fin de permitir una cocción uniforme por encima y por debajo. Es aconsejable trocear los pollos y chuletas.

**Coloque las porciones más gruesas mirando hacia fuera**

Debido a que las microondas son atraidas a las prociones externas de los alimentos, tiene sentido colocar las porciones más gruesas de carne, aves y pescado en el borde exterior del plato de hornear. De esta forma, las porciones más gruesas recibirán más microondas y los alimentos se cocinarán de forma uniforme.

**Protección**

Pueden colocarse tiras de papel de aluminio (que bloquea las microondas) sobre las esquinas o bordes de alimentos cuadrados o rectangulares para impedir que se cocinen en exceso. No utilice nunca demasiado papel de aluminio y asegúrese de que esté asegurado al plato a fin de evitar el desarrollo de un arco eléctrico dentro del horno.

**Elevación**

Los alimentos gruesos o densos pueden elevarse para que absorban microondas por la parte inferior y central de los alimentos.

**Perforar**

Los alimentos que se encuentran dentro de una cáscara, piel o membrana pueden explotar dentro del horno a menos que se perforen antes de su cocción. Estos alimentos incluyen almejas, ostras, huevos, frutas y verduras enteras.

**Probar si está hechos**

Los alimentos se cocinan tan deprisa en un horno microondas que resulta necesario probarlos con frecuencia. Algunos alimentos se dejan en el microondas hasta que están completamente hechos pero casi todos los alimentos, incluyendo carnes y aves, se sacan del horno mientras están le falta un poco para su cocción y se permite que terminen de cocinarse mientras reposan. La temperatura interna de los alimentos subirá entre 5°F (3°C) y 15°F (8°C) durante el tiempo de reposo.

**Tiempo de reposo**

A menudo se permite que los alimentos reposen entre 3 y 10 minutos después de haberbos sacado del horno microondas. Normalmente los alimentos permanecen cubiertos durante el período de reposo para retener el color a menos que deban tener una textura sera (como, por ejemplo, algunos pasteles y galletas). El reposo ayuda a los alimentos a terminar de cocinarse y también ayuda en la mazcla y desarrollo de sabores.

## *Limpieza de su horno*

**1 Mantenga el interior limpio**

Las salpicaduras de comida y líquidos derramados se adhieren a las paredes y entre la junta y la superficie de la puerta. Se aconseja limpiar los derrames inmediatamente con un trapo húmedo. Las migas y derrames absorben microondas y aumentan los tiempos de cocción. Utilice un trapo húmedo para limpiar las migas que caen entre la puerta y el marco. Es importante mantener esta zona limpia para garantizar una buena junta. Limpie las salpicaduras de grasa con un trapo jabonoso y séquelas. No utilice detergentes fuertes o limpiadores abrasivos. La bandeja de vidrio puede lavarse a mano o en el lavaplatos.

**2 Mantenga ci exterior del horno limpio**

Limpie el exterior de su horno con jabón y agua seguido de agua limpia y sáquelo con un trapo suave o toalla de papel. No permita la entrada de agua por los orificios de ventilación, a fin de impedir daños a los elementos operativos dentro del horno. Para limpiar el panel de control, abra primero la puerta del horno para impedir que se ponga en marcha accidentalmente y límpielo con un trapo húmedo seguido inmediatamente de un trapo seco. Pulse INTERRUPCION/CANCELACION después de limpiarlo.

3 Si llegara a acumularse vapor dentro o alrededor de la puerta del horno, limpie los paneles con un trapo suave. Esto podría ocurrir cuando se utiliza el horno en condiciones de alto nivel de humedad y no indica fallo alguno del aparato.

4 Mantenga limpia la puerta y las juntas do cierre. Utilice sólo agua templada jabonosa, enjuage y seque cuidadosamente.
NO UTILICE MATERIALES ABRASIVOS COMO POLVOS DE LIMPIEZA O ESTROPAJOS METALICOS O DE PLASTICO.
Es más sencillo mantener las piezas metálicas si se limpian frecuentemente con un trapo húmedo.

# *Preguntas y Respuestas*

**P ¿Qué falla cuando no se enciende la luz del horno?**

R Podría haber varias razones por las que la luz del horno no funcione:
La bombilla está fundida
La puerta no está cerrada

**P ¿Pasan las microondas por la pantalla de visualización de la puerta?**

R No, los orificios, o puertos, están fabricados para que permitan el paso de la luz; pero no permiten el paso de las microondas.

**P ¿Por qué suena la señal acústica cuando se toca una tecla del Panel de mandos?**

R La señal acústica suena para asegurar la correcta introducción del ajuste.

**P ¿Se dañará el horno microondas si se pone en marcha vacío?**

R Sí, no lo ponga en marcha nunca vacío o sin la bandeja de vidrio.

**P ¿Por qué explotan algunas veces los huevos?**

R Al hornerar, freir o escaldar huevos, la yema podría llegar a reventar a causa de la acumulación de vapor dentro de la membrana. Para evitar esto, sólo tiene que pinchar la yema antes de cocinarlos. No cocine nunca huevos dentro de su cáscara en el horno microondas.

**P ¿Por qué se recomienda dejar un tiempo de reposo una vez terminada la cocción en el microondas?**

R Una vez finaliza la cocción en el microondas, los alimentos continúan cocinádose durnate el período de reposo. Este período de reposo termina una cocción uniforme de todos los alimentos. El período de reposo depende de la densidad de los alimentos.

**P ¿Es posible cocinar palomitas de maíz en el microondas?**

R Sí, si utiliza uno de los dos métodos descritos a continuación:
1 Utensilios para hacer palomitas de maíz y diseñados específicamente para hornos microondas.
2 Palomitas de maíz especialmente embasadas para hornos microondas que contienen información sobre los ajustes de tiempo y potencia necesarios para obtener un producto final aceptable.

SIGA LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE DE PALOMITAS DE MAIZ PARA COCINAR SU PRODUCTO. NO DEJE EL HORNO DESATENDIDO MIENTRAS SE COCINAN LAS PALOMITAS. INTERRUMPA EL PROCESO DE COCCION SI LAS PALOMITAS NO SE ABRIERAN UNA VEZ TRANSCURRIDO EL TIEMPO RECOMENDADO. UNA COCCION EXCESIVA PODRIA HACER QUE LAS PALOMITAS SE QUEMARAN.

**PRECAUTION**

NO UTILICE NUNCA UNA BOLSA DE PAPEL MARRON PARA HACER PALOMITAS. NO INTENTE NUNCA HACER ABRIR LOS GRANOS DE MAIZ SOBRANTES.

**P ¿Poqué mi horno no siempre cocina tan deprisa como indica la guía de cocción?**

R Compruebe su guía de cocción para asegurarse de haber seguido las instrucciones correctamente y para ver qué podría causar variaciones de los tiempo de cocción. Los tiempos y ajustes de calor proporcionados en la guía de cocción son sugerencias, seleccionados para evitar una cocción exceisva, que es el problema más normal durante el proceso de familiarización con un horno microondas. Las variaciones de tamaño, forma, peso y dimensiones de los alimentos requieren distintos tiempos de cocción. Utilice su propio juicio junto con las sugerencias de la guía de cocción para probar las condiciones de los alimentos, igual que haría con un horno convencional.

■ **Descongelación con microondas**

| Comida | Ajuste del microondas en vatios, Tiempo de preparación en minutos | Nota |
|---|---|---|
| Carne | 160 W, 10 min. + 160 W 7 ~ 9 min. | Plato de plástico para microondas de 22 cm de diámetro. Dar la vuelta tras 10 minutos. |

■ **Preparación con microondas**

| Comida | Ajuste del microondas en vatios, Tiempo de preparación en minutos | Nota |
|---|---|---|
| Natillas | 320 W, 30 ~ 33 min. | 750 g. Pyrex 25 x 20 cm. |
| Mousse | 640 W, 8 ~ 10 min. | Pyrex de 22 cm de diámetro |
| Rollo de carne | 640 W, 11 ~ 13 min. | Pyrex, 28 cm, Combi 2, 18 ~ 22 min. |

■ **Preparación en microondas con grill**

| Comida | Modo de preparación, Tiempo de preparación en minutos | Nota |
|---|---|---|
| Patatas gratinadas | 800 W, 15 ~ 18 min., y grill 8 ~ 10 min. | Plato de Pyrex de 22 cm. |
| Pollo | Combi 3, 17 ~ 20 min. y grill 8 ~ 10 min. + Combi 3, 12 ~ 15 min. y grill 8 ~ 10 min. | Colocar las pechugas del pollo boca abajo en un plato con orificio escurridor. Dar la vuelta tras 20 minutos. |

# *Información concerniente al cableado de la clavija / Detalles técnicos*

## *PRECAUCION*

### Este aparaato debe conectarse a tierra

A los alambres dentro de este cable de conexión se les han asignado colores de acuerdo con los códigos siguientes
AZUL~Neutro
MARRON~Activo
VERDE y AMARILLO~Tierra

Debido a que los colores de los alambres del cable de conexión de este electrodoméstico podrían no corresponderse con los colorse de identificación de los terminales de su clavija, proceda como sigue:

El alambre de color AZUL deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra N o que sea de color NEGRO.

El alambre de color MARRON deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra L o que sea de color ROJO.

El alambre de color VERDE y AMARILLO o VERDE deberá conectarse al terminal que esté marcado con la letra E o tierra (⏚)

Si se deteriora el cable de potencia, debe ser sustituido por el fabricante o su distribuidor o cualquier persona cualificada para evitar peligros.

### Especificaciones Técnicas

| | **MH0849H** |
|---|---|
| Potencia de entrada | 220 V ~ 60Hz |
| Potencia de Salida | 800 W (IEC60705 régimen estándar) |
| Frecuencia del microondas | 2450 MHz |
| Dimensión externa | 485 mm (Ancho) x 280 mm (Alto) x 385 mm (Largo) |
| Consumo de potencia | |
| Microondas | 1250 Vatios |
| Parrilla | 1000 Vatios |
| Combinación | 1250 Vatios |